

Ciclo 2º

Ámbito Alimentación

Índice

tema 1. Conceptos básicos de alimentación	
1a. Nutrición y crecimiento	Pág. 5
1b. La dieta mediterránea	Pág. 7
tema 2. Crítica de las dietas mágicas	
2a. La dieta mágica	Pág. 12
2b. La dieta adecuada	Pág. 17
2c. ¿Cómo elaborar la dieta correcta?	Pág. 20
tema 3. Crítica del modelo estético	
3a. Los modelos estéticos en la historia	Pág. 23
tema 4. Hábitos nutricionales	
4a. Hábitos nutricionales en edad escolar	Pág. 27
4b. Alimentos ricos en...	Pág. 31
4c. Aditivos en los alimentos	Pág. 37
4d. Stop a las "chuches"	Pág. 39
tema 5. Hábitos de alimentación	
5a. Nuestros hábitos alimentarios	Pág. 43
5b. ¿Cómo como?	Pág. 48
5c. El desayuno	Pág. 51
tema 6. Imagen corporal	
6a. Imagen a primera vista	Pág. 54
6b. ¿Cómo me veo?	Pág. 57
6c. ¿En qué estamos cambiando?	Pág. 60
tema 7. Las emociones y su relación con la alimentación	
7a. La comida y las emociones	Pág. 65
tema 8. Trastornos de la conducta alimentaria	
8a. La detección	Pág. 69
8b. El caso de Andrea	Pág. 70
tema 9. Recursos	
9a. ¿Dónde voy si...?	Pág. 73